GEBRUIKSAANWIJZING / USER MANUAL

DRIVER DWR2500i

FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

Handleiding (Nederlands) 3 - 27

Manual (English) 28 - 56

Copyright © Flow Fitness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

1. Belangrijke informatie 4
1.1 Gezondheid 4
1.2 Veiligheid 4

2. Introductie 6
2.1 Belangrijke onderdelen 7
2.2 Specificaties 7

3. Fitness 8
3.1 Trainen op hartslag 8
3.2 Warming up en cooling down 10

4. Gebruik 11
4.1 Montage 11
4.2 Vullen van de watertank 12
4.3 Het waterniveau 13
4.4 Gebruik computer 14
4.5 Trainen met apps 18
4.6 Opbergen 20
4.7 Onderhoud 21

5. Algemene informatie 22
5.1 Training schema's 22
5.2 Exploded view 24
5.3 Probleemoplossen 26

6. Garantie 27
5.4 Garantie 27

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor het best geschikt is.

- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.

- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.

- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.

- Gebruik het product nooit als deze defect is.

- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.

- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.

- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 kilogram.

- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.

- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.

- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.

- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.

- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.

- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.

- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.

- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksanwijzing.

- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.

- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuningen/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

⚠ WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

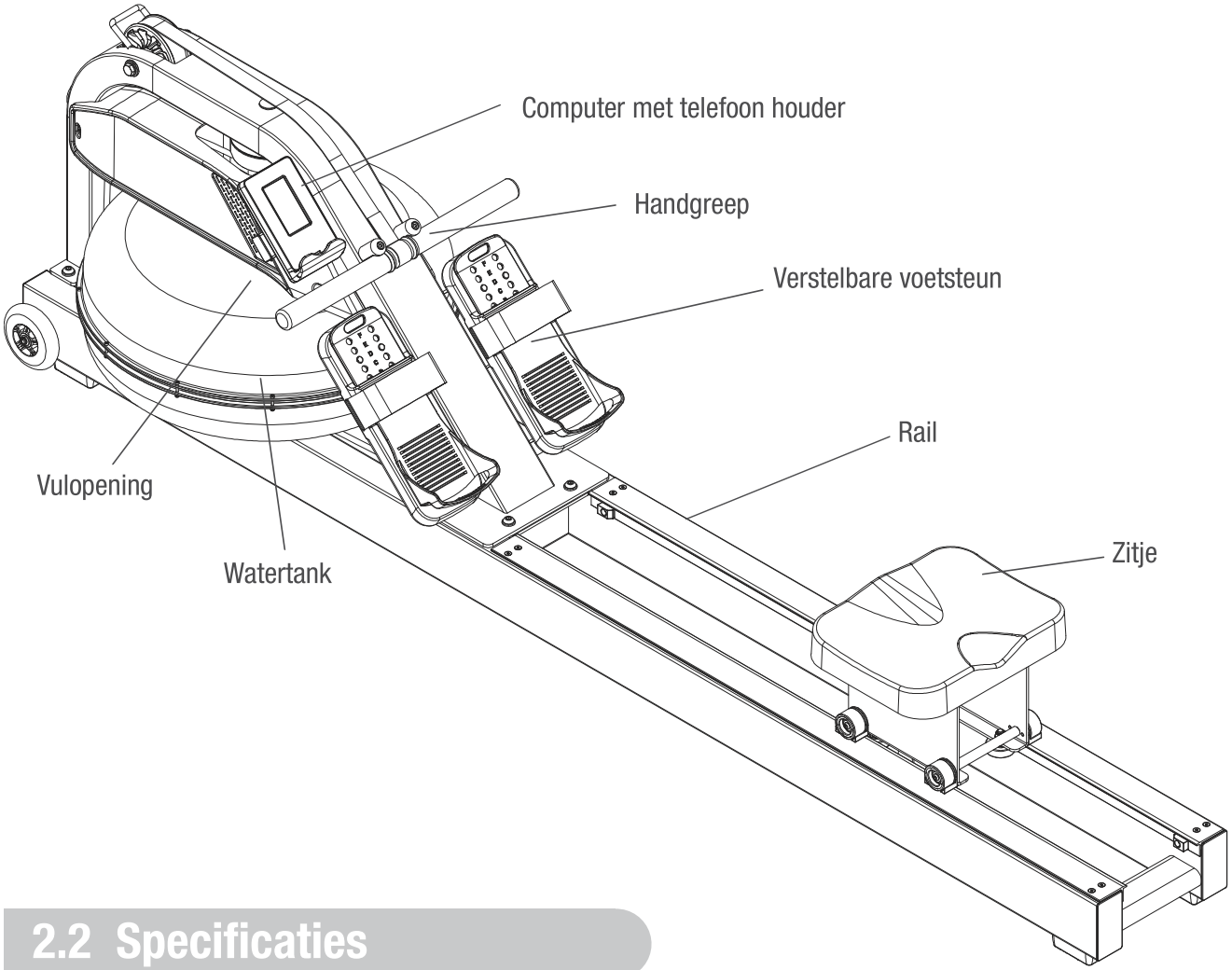
2. Introductie

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de roeier. Tevens bevat de handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de DWR2500i roeier eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Belangrijke onderdelen



2.2 Specificaties

In gebruik

Lengte:	220 cm
Hoogte:	60 cm
Breedte:	52 cm
Gewicht:	50 kg

Opbergen

Lengte:	60 cm
Hoogte:	220 cm
Breedte:	52 cm

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd en aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de in spanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5.Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

3.2 Warming up en cooling down

Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.

Toe Touch
Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.

Side Stretch
Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.

Knee bend
Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieen, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.

Lower back stretch
Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.

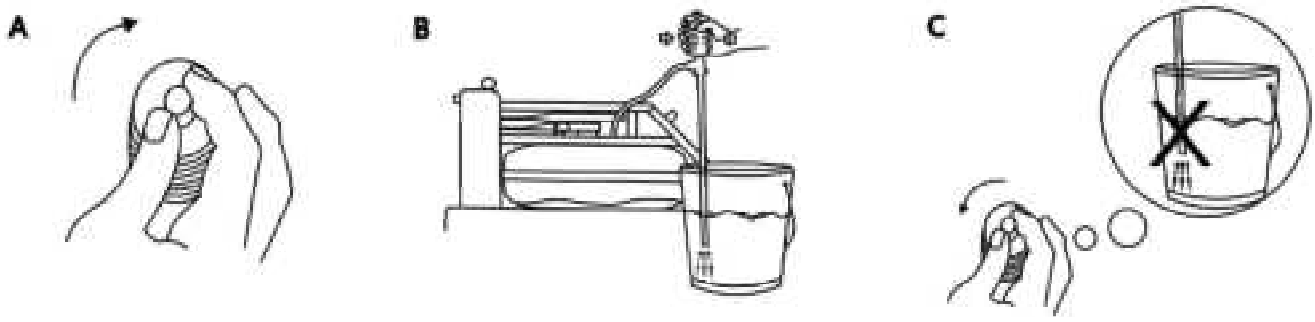
Hamstring Stretch
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

De DWR2500i roeitrainer hoeft u niet te monteren. Haal de roeitrainer uit de doos en plaats twee AA-batterijen in het display.

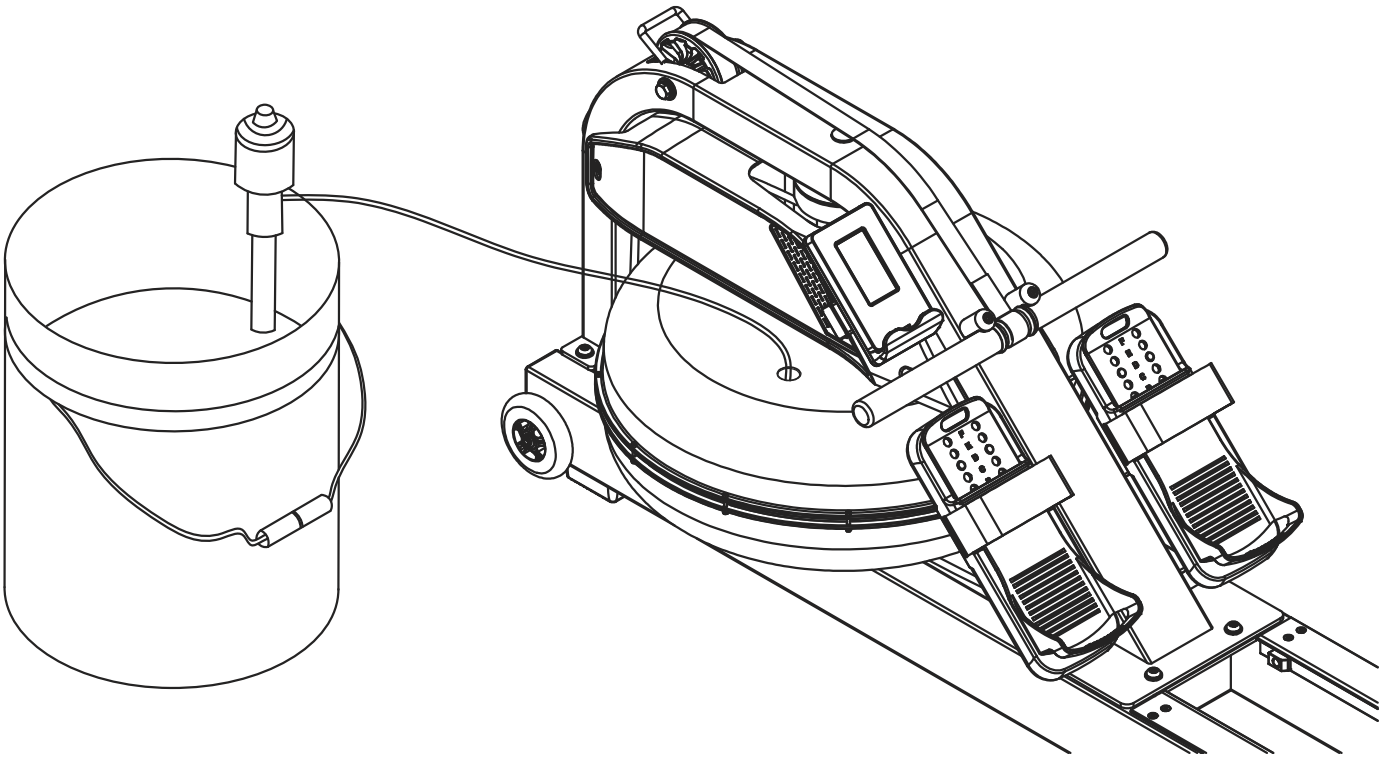
4.2 Vullen van de watertank

Verwijder de plug aan de bovenzijde van de water tank. Vul een emmer met kraanwater en voeg hier een chloortablet aan toe als de roeitrainer in een ruimte met direct zonlicht staat.



Gebruik de meegeleverde hevel om de watertank te vullen. Draai als eerste het ventiel op de hevelpomp dicht (a). Plaats de hevel vervolgens in de emmer en de flexible slang in de opening van de watertank. Knijp in het rode gedeelde van de hevel om water van de emmer in de tank van de roeier te pompen (b). Meestal moet u 4 tot 5 keer pompen voordat het water begint te stromen. Het waterniveau bepaalt de weerstand tijdens het roeien. Wanneer u het gewenste waterniveau bereikt heeft, draait u het ventiel weer open (c) om te stoppen met pompen.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling. Gebruik de meegeleverde hevel om het water uit de tank te halen.



4.3 Het waterniveau

Het waterniveau bepaalt de roeiweerstand. Om de roeiweerstand te verlagen dient u water uit de tank te pompen. Gebruik hiervoor de meegeleverde hevel en een lege emmer. Steek de hevelpomp nu in de watertank en de flexible slang in de emmer. Volg dezelfde stappen als voor het vullen van de waterroeier.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

4.4 Gebruik computer

SET
Druk één keer om waarde te verhogen
Lang indrukken om snel te verhogen
TIME, CAL, DIST, STROKES instellen

MODE
Functie bevestigen
Indrukken om training te pauzeren
Tegelijk met SET 2 seconden indrukken in standby om te wisselen tussen meter en mijl

RESET
Teruggaan naar vorige functie
Ingestelde waarde wissen
Houd 3 seconden ingedrukt om de computer te herstarten

Display Waardes

Venster	Uitleg
TIME:	*De verstreken of resterende tijd*
TIME/500m:	*Huidige tempo in tijd over 500 meters*
DISTANCE:	*De verstreken of resterende afstand*
CALORIE:	*Verbrande of resterende calorieën*
PULSE:	*Uw hartslag in slagen per minuut (bij het dragen van een Flow Fitness bluetooth hartslagmeter om de borst).*
SPM:	*Slagen per minuut*
WATT:	*Wattage*
TOTAL STROKES:	*Totaal aantal roeislagen*

De computer van de DWR2500i werkt op twee AA-batterijen. Na het plaatsen van de batterijen zal het display automatisch inschakelen. Na vier minuten inactiviteit zal de computer in stand-by gaan. Druk op een knop om de computer te activeren vanuit stand-by.

Alle programma's en waarden zullen om beurten knipperen. Druk op **MODE** om naar het hoofdmenu te gaan. In het hoofdmenu van de roeitrainer kunt u een van de trainingsprogramma's uit deze handleiding selecteren.

Druk op **SET** om te wisselen tussen de programma's of waarden. Bevestig een programma of waarde door op **MODE** te drukken.

Druk tijdens een trainingssessie op **MODE** om de training te pauzeren. Druk nogmaals op **MODE** om door te gaan met de training of druk op **RESET** om de training te beëindigen.

Trainen met een optionele Flow Fitness Bluetooth Hartslagslagband
De computer kan uw hartslag uitlezen met een optionele, om de borst gedragen Flow Fitness Bluetooth Hartslagslagband. De hartslag wordt automatisch weergegeven in het **PULSE**-venster van het computerdisplay.

Snel starten
Als u vanuit stand-by begint met roeien, zal de computer automatisch het handmatige programma starten. Alle waarden op het display zullen beginnen te tellen.

Handmatig programma
Met het handmatig programma heeft u de mogelijkheid trainingsdoelen in te stellen.

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **MANUAL** wordt weergegeven op het display.
3. Druk op **MODE** om te bevestigen en het handmatige programma meteen te starten.

Interval programma
Er zijn drie typen intervalprogramma's:
10/20: 10 seconden roeien, 20 seconden rust, 8 sets.
20/10: 20 seconden roeien, 10 seconden rust, 8 sets.
Aangepast: u kunt uw eigen roei- en rusttijden instellen. Ook kunt u het aantal sets bepalen.

Voor 10/20 en 20/10 intervaltraining:
1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **INTERVAL** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Selecteer het gewenste intervalprogramma door op SET te drukken.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen en de intervaltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

Het programma is voltooid wanneer u de acht sets intervaltraining hebt afgerond. Een geluidssignaal laat u weten wanneer u de laatste set hebt voltooid.

Voor aangepaste intervaltraining:
1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **INTERVAL** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Druk op **SET** tot **CUSTOM** wordt weergegeven op het display. Druk op MODE om te bevestigen.
4. Druk op **SET** om het aantal sets in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
5. Druk op **SET** om de gewenste roeitijd (in seconden) in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
6. Druk op **SET** om de gewenste rusttijd (in seconden) in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
7. Druk op **MODE** om te bevestigen en de intervaltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

Het programma is voltooid wanneer u het ingestelde aantal sets intervaltraining hebt afgerond. Een geluidssignaal laat u weten wanneer u de laatste set hebt voltooid.

Doel
Met het doelprogramma kunt u een doelwaarde instellen op basis van tijd (time), het aantal slagen (stroke), hartslag (pulse), calorieën (calorie) of afstand (distance). De training is voltooid wanneer u de ingestelde doelwaarde hebt bereikt.

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **TARGET** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Selecteer uw gewenste doelwaarde (time, stroke, pulse, calorie of distance) door op **SET** te drukken. Druk op **MODE** om te bevestigen.
4. Stel uw doelwaarde in door op **SET** te drukken. Houd **SET** ingedrukt om de waarde versneld aan te passen.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen en de doeltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

De ingestelde doelwaarde zal terugtellen tot nul. De training is voltooid wanneer u de ingestelde doelwaarde hebt bereikt. Een geluidssignaal van de roeitrainer laat u weten wanneer u uw doel hebt bereikt.

Let op: om de hartslag als doelwaarde te gebruiken, is een optionele, om de borst gedragen Flow Fitness Bluetooth-hartslagmeter vereist.

4.5 Trainen met apps

De DWR2500i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen.

Volg onderstaande stappen om uw mobiele apparaat aan de DWR2500i te koppelen via een bluetooth verbinding:

1. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan.
2. Download een van de ondersteunende apps.
3. Volg de instructies van de betreffende app.

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden. Op deze pagina vind u een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw Driver DWR25000i waterroeier. Kijk voor eventuele nieuwe apps op www.flowfitness.com.

iConsole+ Training
Met de iConsole app kunt u de Driver DWR2500i waterroeier met uw smartphone of tablet bedienen.
Uw trainingen opslaan in een logboek of virtueel trainen, deze app is geheel gratis.
Download de iConsole+ app door in de app of play store te zoeken naar ‘iconsole’ of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

Google Android Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:
https://www.flowfitness.com/handleiding/iconsole.html

Kinomap Fitness
Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video’s van sporters die een mooi parcour afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar.
Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar ‘Kinomap Fitness’ of volg een van de links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8

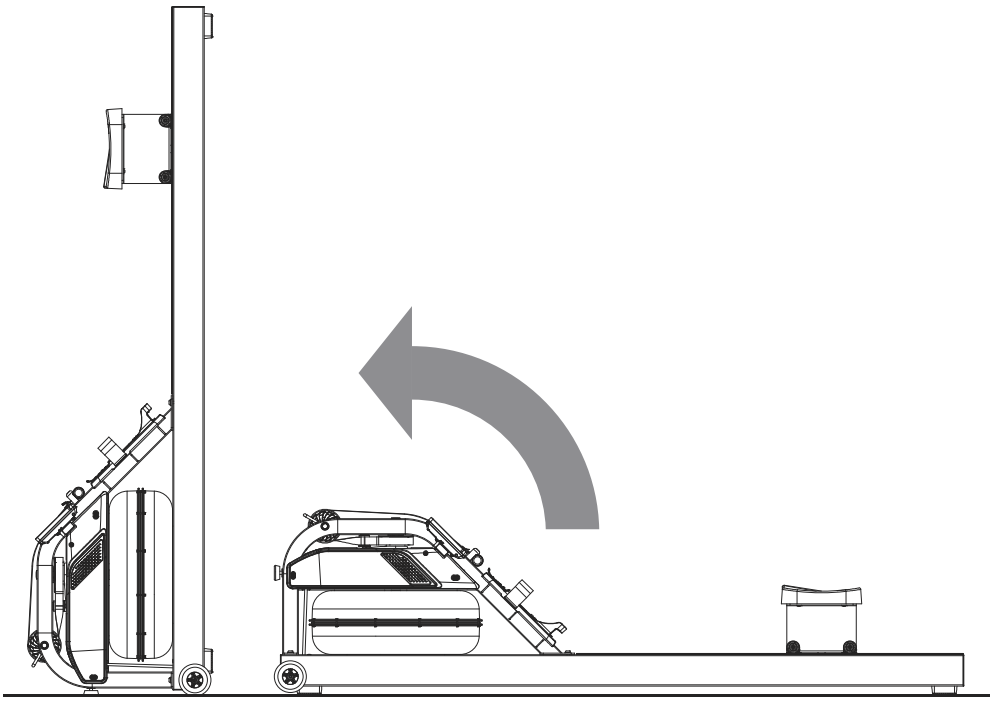
Google Android Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:
https://www.flowfitness.com/handleiding/kinomap.html

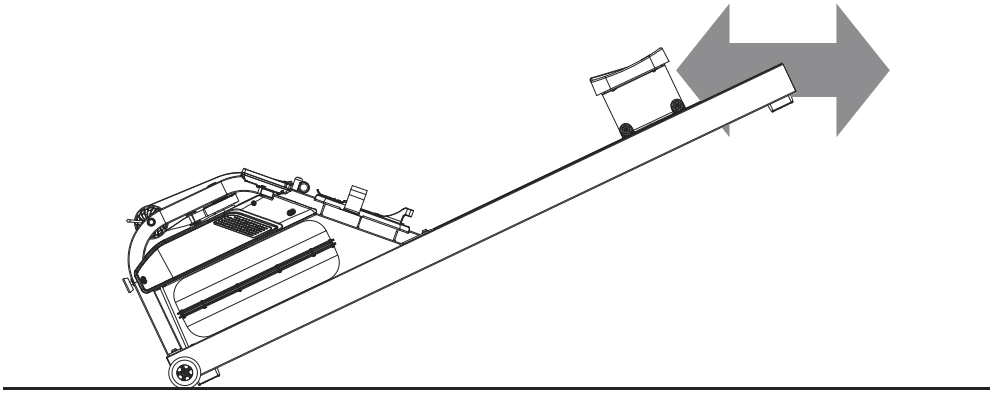
4.6 Opbergen

De DWR2500i roeitrainer kan rechtopstaand gezet worden om deze compact op te bergen.

Opbergen en in gebruik nemen
Om de roeitrainer op te bergen, kunt u deze aan de achterkant optillen en rechtop zetten.



Verplaatsen
Om de roeitrainer te verplaatsen, tilt u deze aan de achterkant op zodat de roeitrainer op zijn transportwieltjes staat. Verplaats de roeitrainer vervolgens naar de gewenste locatie.



4.7 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de DWR2500i roeier zijn met Flow Fitness Shine & Protect te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Flow Fitness adviseert om periodiek de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de Roeier uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

Waterbehandeling
Neem contact op met uw Flow Fitness-dealer voor meer tabletten.
Waterbehandelingsschema's voor de roeitrainer variëren op basis van de blootstelling van de watertank aan zonlicht. Ga uit van acht tot twaalf maanden als de tank wordt blootgesteld aan direct zonlicht en twee jaar als de roeitrainer niet in direct zonlicht staat. Voeg een waterbehandelingstablet toe als het water vertroebelt.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschemas

Trainingsschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 4 minuten. Rust 1 minuut. Train 2 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 4 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 5 minuten. Rust 1 minuut. Train 3 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren.Beide trainingsschema's staan weergeven op de volgende pagina.

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

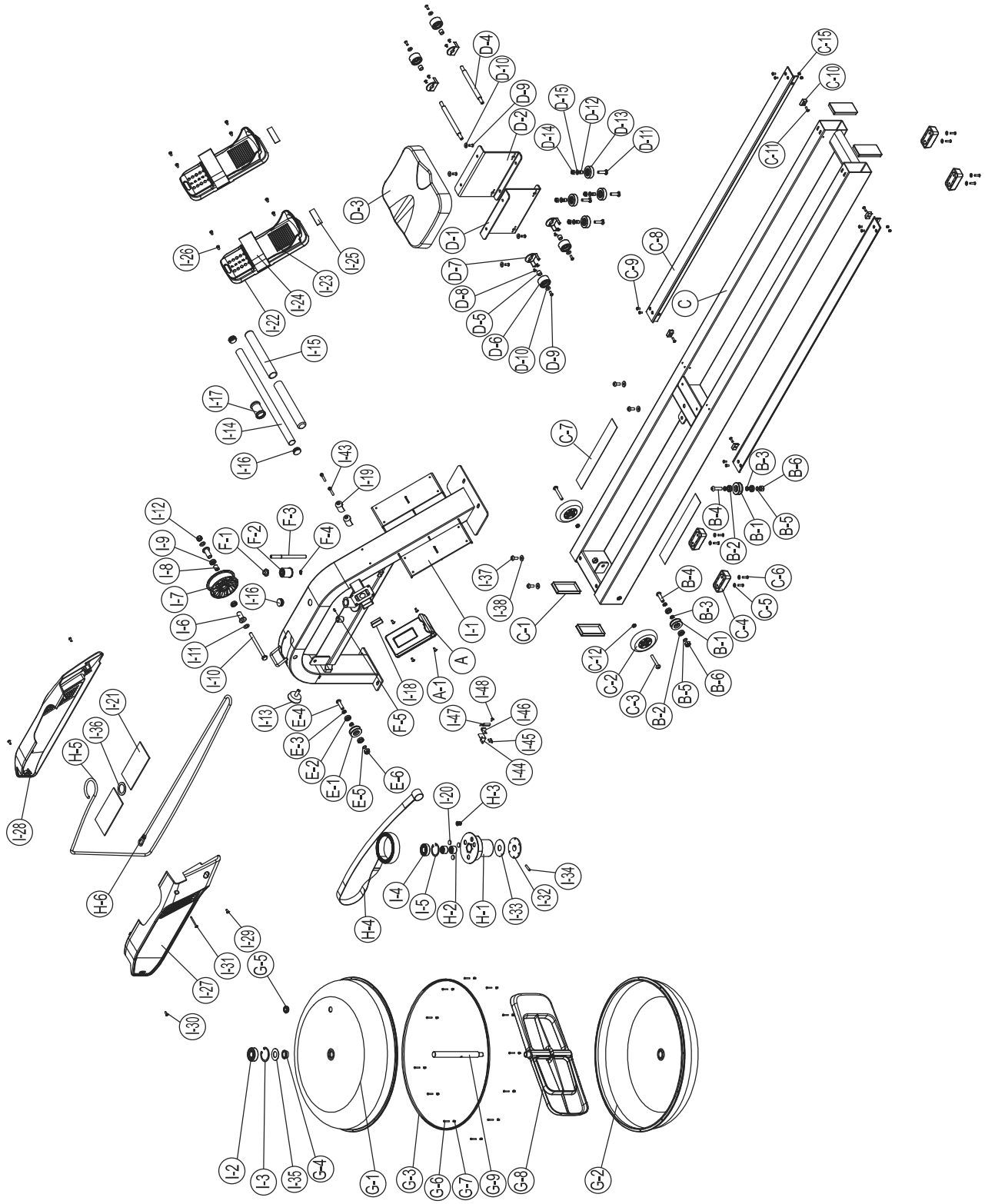
Trainingsschema week 9 en verder
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Heraal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

5.2 Exploded view



Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
A	Console	1	G-1	Watertank (boven)	1
A-1	Bout	4	G-2	Watertank (onder)	1
B	Terugrolsysteem	2	G-3	Seal	1
B-1	Roller	1	G-4	Tube	1
B-2	Lager	2	G-5	Rubber Plug	1
B-3	Afstandsbus	1	G-6	Schroef	12
B-4	Inbusbout	1	G-7	Borgmoer	12
B-5	Platte ring	1	G-8	Roeispaan	1
B-6	Borgmoer	1	G-9	Schacht voor roeispaan	1
C	Hoofdframe	1	H	Behuizing voor roeispaan	1
C-1	Eindkap	4	H-1	Behuizing voor roeispaan	1
C-2	Transportwiel	2	H-2	Lager	2
C-3	Borgring	2	H-3	Clip	1
C-4	Eindkap	4	H-4	Lint	1
C-5	Platte ring	8	H-5	Elastiek	1
C-6	Bout	8	H-6	Clip	1
C-7	Eva foam tape	2	I	Subframe assemblage	1
C-8	Kunststof rail	2	I-1	Subframe	1
C-9	Bout	8	I-2	Lagering	1
C-10	Eindstop	4	I-3	Ring	1
C-11	Bout	4	I-4	Lager	1
C-12	Sensor kabel	1	I-5	Ring	1
C-13	Bout	2	I-6	Plastic Afstandsbus	2
C-14	Afdekkap	1	I-7	Roller	1
C-15	Moer	4	I-8	Afstandsbus	1
D	Zitje compleet	1	I-9	Lager	2
D-1	Frame zitje links	1	I-10	Bout	1
D-2	Frame zitje rechts	1	I-11	Platte ring	2
D-3	Zadel	1	I-12	Borgmoer	1
D-4	As	2	I-13	End Cap	1
D-5	Afstandsbus	4	I-14	Handlebar	1
D-6	Wieljes voor zitje	4	I-15	Grip	2
D-7	Wiel afdekkapje	4	I-16	Eindkap	3
D-8	Bout	8	I-17	Handgreep afdekkap	1
D-9	Inbusbout	8	I-18	Eindkap	1
D-10	Platte ring	8	I-19	Handgreephouder	2
D-11	Bout	4	I-20	Sensor kabel	1
D-12	Afstandsbus	4	I-21	Eva Foam	2
D-13	Eindsotp	4	I-22	Pedaal	2
D-14	Borgmoer	4	I-23	Pedaal Pad	2
D-15	Platte ring	4	I-24	Pedaal Strap	2
D-16	Magneet voor sensor	1	I-25	Eva Foam	2
E	Handgreep systeem	1	I-26	Inbusbout	8
E-1	Wiel	1	I-27	Cover(Links)	1
E-2	Bearing	2	I-28	Cover(Rechst)	1
E-3	Bushing	1	I-29	Schroef	2
E-4	Allen Bolt	1	I-30	Schroef	2
E-5	Flat Washer	1	I-31	Schroef	1
E-6	Nylon Nut	1	I-32	Fixing Seat	1
F	Weaving Assembly	1	I-33	Ring	1
F-1	Sleeve	1	I-34	Pin	1
F-2	Weaving Wheel(Small)	1	I-35	Rubber Band	1
F-3	Weaving Fixed Axle	1	I-36	Rubber Afdekring	1
F-4	C-Type	1	I-41	Inbusbout	4
F-5	Screw	1	I-42	Platte ring	4
G	Tank Assembly	1	I-43	Bout	2

5.3 Probleemoplossen

Probleem
Tijdens het trainen piept of kraakt de roeier.

Oplossing
Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt doordat een kunststof kap tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er Flow Fitness treadmill lotion of PTFE olie op spuiten.

Probleem
De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing
Controleer dan de volgende punten:
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.

- Is de batterij vol en juist geplaatst?

- Zit de band strak genoeg?

Probleem
Er is geen signaal bij roeien. De waarders lopen niet op of af.

Oplossing
De computer maakt geen verbinding met de roeier. Controleer of alle kabels van de roeier computer correct gemonteerd zijn.

Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitnessdealer waar u het product heeft gekocht.

5.4 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op **https://www.flowfitness.com/nl/support/.** De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn onstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

· reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

· het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig
en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

· het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

· het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is
beschreven,

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.